

## پیام شماره ۲

## روز جهانی بهداشت روان

روز جهانی بهداشت روان (۱۰ اکتبر برابر با ۱۹ مهر) با توجه به شعار امسال «جهانی‌ساختن سلامت روان: افزایش سطح خدمات برای هر شهروند در هر جامعه» یادآور رسالت همه‌ی ما درخصوص سلامت روان است. شاید توصیه‌های زیر بتوانند قدم‌هایی در جهت سلامت روان هر فرد باشد:

۱- درباره احساسات خود صحبت کنید.

۲- خودتان را همان‌گونه که هستید بپذیرید و دوست بدارید.

۳- در کارها و فعالیت‌های خوشایند شرکت کنید.

۴- برخورد با فشار روانی را به‌عنوان یک مهارت به‌کار بگیرید.

امید است همگان بتوانیم در تأمین سلامت روانی خود و جامعه قدم‌هایی برداریم.

کارشناس مسئول گروه روان‌شناسی

[بازگشت به صفحه اصلی](#)